



# EFIMátrix

## **Informatikai háttér szolgáltatás biztosítása „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a kistérségekben” című pályázat megvalósításához és üzemeltetéséhez**

Az EFIMátrix a kistérségekben megalakult, a szív-érrendszeri, daganatos megbetegedések csökkenésének támogatására, a korai és elkerülhető halálozást befolyásoló életmódok, szokások és az egyén egészségi állapotának javítására létrejött Egészségfejlesztési Irodák munkájához nyújt hatásos segítséget.

Az EFIMátrix elvégzi az irodához forduló, életmódváltásra szoruló vagy életmódváltást tervező lakosság állapotfelmérését és kockázat szerinti besorolását. Ennek érdekében beépítetten tartalmazza a következő kérdőíveket:

- vélt egészségi állapot felmérése
- családi anamnézis felmérése (elsőfokú rokonok keringési betegségei)
- testmozgási szokások felmérése
- táplálkozási szokások felmérése
- dohányzasi szokások felmérése
- nikotinfüggőség felmérése (Fagerström)
- alkoholfogyasztási szokások felmérése (AUDIT-10)
- depressziós tünetek felmérése (BECK)
- időskori cukorbetegség kockázatának felmérése (FINDRISC)
- perifériális érbetegségek kockázatának felmérése
- társadalmi helyzet

Az egyén fizikai adatain túlmenően (testmagasság, tömeg, haskörfogat, vérnyomás) képes tárolni a kockázatbecsléshez szükséges laboreredményeket is (összkoleszterin, HDL, LDL, triglicerid, stb).


A keringési betegségekre vonatkozó kockázati besorolást a Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia ajánlása szerint számítja, a Framingham és SCORE potrendszert kiegészítve a haskörfogat és a boka/kar értékekkel, sok manuális számítást takarítva meg így a szakembereknek.

Az EFIMátrix egy internetes alkalmazás. A házi orvosok számára is hozzáférhető felületével segítséget ad a dohányzás és alkohol minimál intervenciók feladatainak ellátásában és lehetőséget a vonatkozó kérdőívek kitöltésének rendelkezésre integrálására.

Az iroda az egyes kockázati elemekhez kapcsolódóan életviteli tanácsokat készíthet elő az alkalmazásban. A kockázatbecslést követően a rendszer a felismert kockázati szinthez korábban előkészített tanácsokat összeválogatja. A tanácsadást végző szakember ezekből összeállíthatja az adott egyén számára személyre szabott javaslatot, amit egyedi tartalommal is bővíthet. Az így előállt tényleges javaslatot a rendszer megőrzi és kinyomtatja.

Az EFIMátrix lehetőséget ad nyilvántartásba venni a kistérségben egészségfejlesztési tevékenységet végző intézményeket és civil szervezeteket. A nyilvántartás a programok

kockázatcsökkentő célján túlmenően kiterjed azok tartalmára, elérhetőségére, a részvétel feltételeire, a szükséges felszerelésekre.


KGY Teszt EFI
Kérdező Kálmán  
Kijelentkezés

---

**Állapotfelmérő lap**

Kliens Vézna Vencel, 1971	TAJ szám	EFI azonosító aaa5c2fb
Státusz Folyamatban		Kérdezőbiztos Kérdező Kálmán
Kezdete 2013.09.26 19:27		Vége

**Javaslat szerkesztése**

Kockázat	Kockázati szint	Eredmény	Felvétel
Cukorbetegség	fokozott	0 / 26	2013.09.26 19:29
Dohányzás	alacsony	0 / 0	2013.09.26 19:27
Mozgás	magas	30 / 0	2013.09.26 19:29
Nikotinfüggőség	súlyos	0 / 10	2013.09.26 19:28
Táplálkozás	magas	29 / 0	2013.09.26 19:28

**Mozgáson rendszeresen**

Egy új kutatás szerint már napi egyetlen alkalom mérsékelt testmozgás is segíthet megbalozni a vércukrot – a szakaszosan végzett kisebb gyakorlatok ugyanolyan hatékonyak mutatkoznak, mint a folyamatosan végzett edzés. Igyekezzen beiktatni a napi rutinjába legalább 30-45 percnyi testmozgást. Ezt azonban nem fontos egyben elvégezni: végezzen gyakorlatokat például tévészés közben a reklámblokkok idején, illetve igyekezzen további hasonló kieső perceket találni.

- olyan széket válasszanak, amelyekben egyenes háttal és kényelmesen lehet ülni.
- mindkét talp érje a talajt, soha ne tegye egymásra keresztbe a lábát.
- ülés közben megfelelően támaszkodjon az ágyék, és a gerinc.
- az ülési pozíciót gyakran kell változtatni, ehhez kényelmes, széles széket kell választani.
- időnként fel kell állni, sétálni és átmozgatni a váll, derék és csípőizületeket és az izmokat.

**Javasolt programok**

Program hozzáadása

Megnevezés	Programhely	Kockázat	Felvétel
✘ Független játéka	Detox 1146 Budapest, Limanova út 160.	Alkoholfüggőség, Nikotinfüggőség	2013.09.26 19:31
✘ Tüdőszűrés	Tüdőszűrő állomás 1143 Budapest, Afrikai út 50.	Dohányzás, Nikotinfüggőség	2013.09.26 19:31
✘ Meditatív távvezetés	Sportpálya 1162 Budapest, Csömöri út 117.	Depresszió, Kardiovaszkuláris, Mozgás, Táplálkozás	2013.09.26 19:31
✘ Vegalabor	Konyha Stúdió 1156 Budapest, Pólus Center, Rodeo Drive 130.	Cukorbetegség, Kardiovaszkuláris, Táplálkozás	2013.09.26 19:31

Ment
Mégsem

A kockázatbecslést követően az EFIMatrix automatikusan kiválogatja a szóbanforgó kockázatot célzó egészségfejlesztő kistérségi programokat. A kinyomtatásra kerülő javaslatba befoglalhatók a programok, az egyén kész listát kap, leírásokkal, elérhetőségekkel, feltételekkel.

A programok vezetői regisztrálhatják az életmódváltó programba befogadott egyének részvételét a tevékenységben.

A megőrzött felmérésekkel és javaslatokkal együtt a részvételi adatok megfelelő alapot teremtenek az utánkövetéses értékeléshez. Adott egyén esetében könnyen összehasonlíthatók egy hosszabb időszak adatai és megállapítható, hogy az igénybevett szolgáltatások és programok hatására változott-e az egyén egészségmagatartása és ehhez kapcsolódóan a kockázati szintje.

Az EFIMatrix segítségével lehetőség van az OEFI által elvárt statisztikai adatok kigyűjtésére, valamint a legyűjtött adatok excel fájlba történő mentésére.